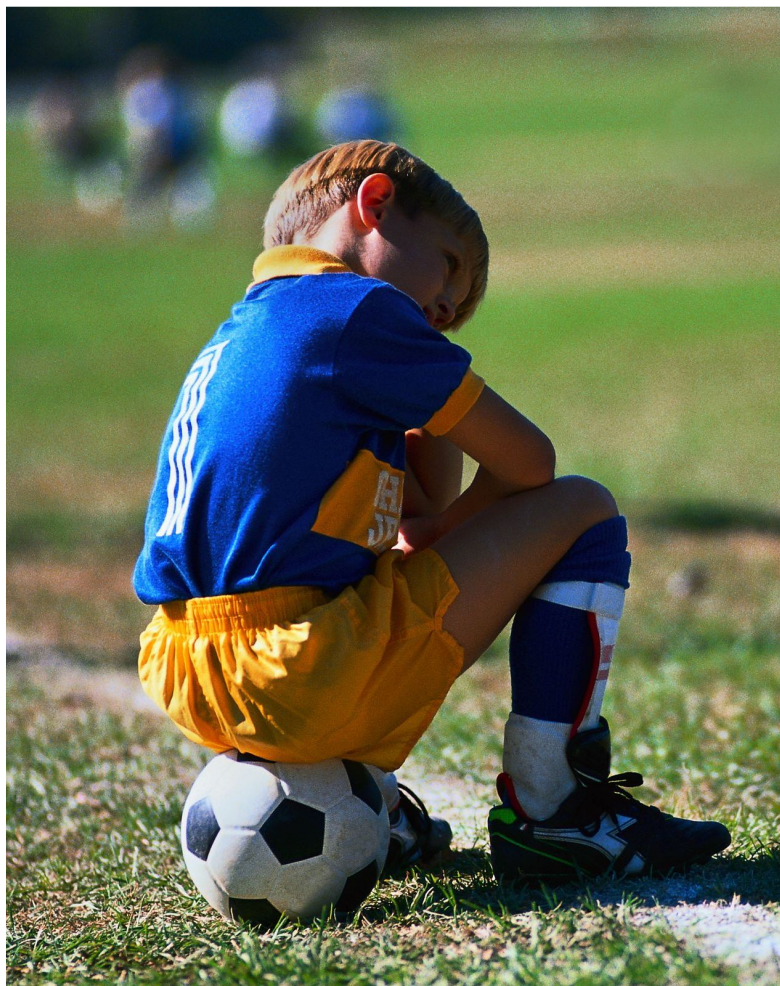


СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

КАФЕДРА АНАТОМИИ И БИОМЕХАНИКИ



ДЕТИ, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ

(Выпуск 3)

Смоленск
2007

**СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

КАФЕДРА АНАТОМИИ И БИОМЕХАНИКИ

ДЕТИ, СПОРТ, ЗДОРОВЬЕ

**Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам
интегративной и спортивной антропологии**

(Выпуск 3)

СМОЛЕНСК 2007

Дети, спорт, здоровье (Выпуск 3): Межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии /Под общей редакцией доктора медицинских наук, профессора Р.Н. Дорохова/ - Смоленск: СГАФКСиТ, 2007. – 251с.

В третьем выпуске сборника представлены научные труды теоретико-методического и прикладного характера, посвященные проблемам интегративной антропологии, спортивной морфологии и педагогики в области здоровьесформирования, кондиционной и спортивной тренировки с учетом конституциональных особенностей, биологии и медицины.

Издание рассчитано на специалистов в области спортивной и медицинской антропологии, спортивных морфологов, преподавателей, аспирантов и студентов физкультурных и медицинских вузов.

Редакторы – профессор Р.Н.Дорохов
доцент А.А. Сулимов

Редакционная коллегия:
профессор В.А. Быков,
профессор Л.Ф. Кобзева,
доцент В.Н. Чернова,
доцент Ю.С. Воронов



Раздел II «Спорт и здоровье»

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ АСПЕКТОВ ОТБОРА И ОРИЕНТАЦИИ В СПОРТЕ

А.Б. Куделин, А.Н. Яковлев

Стремительный рост спортивных результатов и постоянно растущая конкуренция в спорте, в большей степени в спорте, направленная на достижение наивысшего спортивного результата обуславливает необходимость повышения эффективности работы с юными спортсменами. Для совершенствования технологических процессов, направленных на позитивные изменения в учебно-тренировочном процессе. Все это требует значительно расширить поиск новых, нетрадиционных средств и методов. Важность решения этой задачи очевидна, поскольку в детском возрасте создаётся основа будущих высоких и стабильных результатов.

Несомненно, при этом, проблема начального отбора и спортивной ориентации является одной из важнейших в системе подготовки спортсменов от новичков до мастеров международного уровня.

Повышение эффективности начального отбора позволяет выявить уровень и степень одарённости, потенциальных возможностей каждого из занимающихся на ранних этапах, повысить качество всей многолетней подготовки. В связи с этим данной проблеме уделяется пристальное внимание многих специалистов.

Изучая сложность и многогранность феномена спортивных способностей необходимо учитывать системное изучение комплекса показателей, лимитирующих высокую результативность в конкретном виде спорта.

В этой связи возрастает значимость направлений исследований: педагогическое, медико-биологическое и психологическое, при этом практическим выходом педагогического направления исследований является создание компактной, информативной и доступной системы тестов для диагностики перспективности и состояния готовности спортсменов, причем поиск морфологических маркеров на раннем этапе занятий спортом даст возможность свести к минимуму ошибки в учебно-тренировочной деятельности.

Медико-биологические проблемы отбора освещены в трудах (В.М. Волкова, С.В. Хрущёва, В.Б. Шварца). В которых обобщены современные научные данные по вопросам взаимодействия биологического и социального в развитии способностей человека, наследуемости спортивного таланта, анатомо-физиологических способностей и др. В целом, социально-биологический аспект проблемы отбора спортивных талантов предполагает изучение биологических факторов, определяющих успешность спортивной подготовки, анатомо-физиологических способностей детей различного возраста, индивидуальных особенностей роста и развития организма каждого занимающегося, сенситивных периодов развития двигательных функций.

Социологические и психологические аспекты спортивной ориентации и отбора изучались В.К. Бальсевичем, С.В. Брянкиным, Д.Н. Ждановым, Б.Н. Шустиньм, Г.С. Туманяном.

Спортивный отбор - это непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю подготовку спортсмена.

На основе системного анализа и обобщения данных научно-методической литературы можно выделить основные положения прогноза:

1. Отбор должен быть направлен на выявление "талантов" в спорте, т.е. на выявление лиц, потенциальные возможности которых будут являться условием успешного обучения и тренировки.

2. Предметом прогноза являются задатки и качества личности, определяющие способности к занятиям различными видами спорта.

3. Прогноз будет несостоятелен без знания специфики вида спорта, требований, предъявляемых к личности спортсмена на уровне мастера международного класса.

В настоящее время растет количество исследований, касающихся вопросов отбора и ориентации в рамках начальной спортивной подготовки.

В методике определения спортивной пригодности в каждом из видов спорта существуют свои различия, связанные со спецификой видов спорта, предъявляющей свои специфические требования к физическому развитию и способностям спортсменов.

Системный отбор спортсменов как раздел работы тренерского состава по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности подразделяется на три взаимообусловленные и в то же время относительно самостоятельные части:

1. Спортивная ориентация (начальный отбор детей) с целью обнаружения их потенциальных способностей к определенным видам спорта (конкретному виду спорта – легкой атлетике, лыжным гонкам, спортивным играм, гимнастике, плаванию);

2. Комплектование сборных команд;

3. Спортивный отбор (отбор кандидатов в сборные команды).
Для реализации задач отбора необходимо решить частные проблемы:

- определить идеальный тип спортсмена (модель олимпийского чемпиона);
- сделать прогноз темпов роста спортивных достижений (основная задача);
- провести классификацию отбираемых спортсменов на более и менее одарённых спортсменов;
- выбрать форму организации процесса отбора.

Важнейшей задачей отбора является прогнозирование спортивных достижений. Реализация этой задачи возможна с помощью серии информативных контрольных упражнений (тестов), которые позволили бы с высокой точностью прогнозировать степень одарённости детей для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности. Определение состава контрольных упражнений может быть осуществлено с помощью двух подходов.

Наиболее эффективный путь отбора – это изучение не феноменологических показателей (проявляющихся внешне, например, сила, быстрота, выносливость, и т.п.), а реальных морфологических, физиологических, биохимических, биофизических и прочих характеристик и механизмов, определяющих индивидуальные различия и двигательные возможности.

Методика отбора в группы начальной подготовки по базовым видам спорта предусматривает проведение организационных мероприятий, прием нормативов, обсуждение результатов приемных испытаний и зачисление в группы. В организационные мероприятия включаются агитация среди учащихся школ и их родителей посредством радио, телевидения, газет, бесед, объявлений и т.д. Отбор должен носить соревновательный характер. Также рекомендуется зачислять на отделения борьбы некоторых учащихся, не прошедших по конкурсу, но проявивших высокие волевые качества.

Социологический опрос и научные исследования, проведенные в образовательных учреждениях и детско-юношеских спортивных школах г. Смоленска в период прохождения студентами СГАФКСТ непрерывной педагогической практики (А.Г. Егоров, А.Н. Яковлев, 2006) показали, что более половины учителей физической культуры и тренеров при определении пригодности подростка руководствуются внешними признаками. Около 55% опрошенных придают важное значение врожденным, природным, физическим качествам и способностям, 46% считают необходимым учитывать силу, 45% - быстроту, 35% - координационные способности, 36% - гибкость, 15% - умение сохранять равновесие. При этом многие тренеры убеждены, что становление спортсмена всегда зависит только от физического развития в подростковом возрасте. Около 40% тренеров отводят 1,5-2 месяца на укомплектование групп, 45% тренеров от 3 до 5 месяцев, а некоторые 15% - до двух лет. Кроме того, на основе проведенной исследовательской деятельности мы пришли к выводу, что с заключением о непригодности не следует торопиться, ибо способности ребёнка могут раскрыться в процессе занятий в спортивных секциях. С целью повышения эффективности отбора предлагается выявить наиболее способных спортсменов в течение первого года занятий. Для повышения его эффективности оценивать уровень развития физических и волевых качеств, нами предлагается система организационно-методических мероприятий по спортивному отбору детей в секции по видам спорта.

Сбалансированное соотношение нервных процессов указывает на надежность психики ее настойчивость к экстремальным условиям являются важным показателем при отборе и играют большую роль для дальнейшего совершенствования.

При начальном отборе рекомендуется, учитывать ведущие условия, обеспечивающие успешность в спортивной деятельности:

1. Преобладание в чувственно-эмоциональной оценке своей деятельности обостренного чувства чести и самолюбия. Большинство детей, обладающие этими качествами, выдерживают трудности спортивной деятельности и способны постоянно ставить и решать все более трудные задачи.

2. Незначительная удаленность места жительства от основного места занятий и учебно-тренировочной базы. Этот важный фактор значительно повышает результативность учебно-тренировочного процесса, так как позволяет меньше тратить

времени и энергии на переезды и соответственно чаще, продолжительнее и эффективнее тренироваться.

3. Высокий уровень качества - выносливость. Для высоких спортивных достижений необходима не только специальная, но и общая выносливость. Это физическое качество трудно тренировать, так как во многом обусловлено и детерминировано наследственностью. При наличии достаточной выносливости экономичнее выполняются тренировочные задания, выдерживаются большие нагрузки, быстрее происходит восстановление организма, появляются дополнительные возможности для поиска технологических процессов, направленных на совершенствование учебно-тренировочного процесса. Все это способствует выполнению большого объема тренировочной работы, повышению уровня ОФП и достижению высоких спортивных результатов в соревновательной деятельности.

4. Двигательно-координационные способности и высокий уровень развития физических качеств, одаренность создают объективные предпосылки для совершенствования спортивного мастерства.

5. В процессе занятий спортивными играми, гимнастикой спортсмен выполняет множество разнообразных движений в различных условиях опоры и различных плоскостях, и это требует хорошей координации. Успешность совершенствования этого качества находится в зависимости от координационной одаренности.

Принадлежность к спортивной семье. Немецкие и японские ученые установили, что у 50% детей выдающихся спортсменов можно ожидать наличие выраженных способностей. Прирост достижений в результате напряженной спортивной тренировки ограничен генетическими факторами. Так, у детей 7-13 лет генетически обусловлено на 93,4% максимальная величина потребления кислорода, на 85,9% - максимальная частота сердечных сокращений.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I «РОСТ И РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ»

Дорохов Р.Н.

Распределение спортсменов, победителей летней Олимпиады, по габаритному варьированию 5

Сулимов А.А., Алфимцев С.В.

Использование дистанционного метода контроля соматических показателей юных спортсменов 12

Бубненко О.М.

Соматическая и функциональная характеристика девочек 5-10 лет с ожирением 16

Гречаник Р.Н.

Проблемы физического состояния детей из организованных коллективов закрытого и открытого типа 20

Дворецкий В.А.

Возрастная динамика антропометрических показателей юных лыжников 10-11 лет 23

Дмитраченков А.Е.

Состояние вестибулярного аппарата у подростков 12-14 лет, занимающихся лыжным спортом 25

Долгачева А.В., Чернова В. Н.

Научно-теоретические и методические основы комплексных технологий дифференцированного применения физических упражнений для оздоровления детей, воспитывающихся в детских учреждениях 8 вида 29

Жарова О.Ю.

Обсуждаем проблемы формирования здоровья детей в общеобразовательной школе 36

Зернова Н.И., Яйленко А.А., Старовойтова Н.В., Жмачкина И.В.

Соматическое развитие новорожденных 40

Кондрашев А.В., Соколов В.В., Чаплыгина Е.В., Соколова Н.Г.,

Сушкина И.Ф., Сингх С.П.

Соматотипологическая характеристика жителей Юга России в возрастном аспекте 43

Ломовцева Т.В.

Региональные особенности физического развития юношей 17-21 года 46

Никощенко С.Л., Глущенко Л.И.

Новые аспекты проектирования учебной программы по курсу «тимфв и развития ребенка» 50

Смолякова Н.И.

К проблеме оздоровления подрастающего поколения 56

Харламов Е.В.

Соматотип и морфологические свойства кожи у детей школы «Музыкантских воспитанников» 59

РАЗДЕЛ II «СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»

Антипенкова И.В.

Обобщенные рекомендации, учитывающие компонентную структуру организма женщин, занимающихся ОФК 64

Антипенкова И.В., Дарданова Н.А.

Компоненты нагрузки, определяющие эффективность занятий оздоровительной аэробикой 67

Грец И.А., Яковлев А.Н.

Подвижные и дидактические игры - форма обучения двигательным действиям 71

Дарданова Н.А.

Характеристики весо-ростовых показателей женщин 20-25 лет в зависимости от соматипа, занимающихся различными видами фитнеса 77

Зайцев В.Н., Морчукова Л.В.

Профилактика травм в многолетнем тренировочном цикле подготовки гимнастов 82

Князева В.В.

Роль физического воспитания в сохранении и улучшении здоровья детей 84

Корсаков В.В.

Игровые упражнения на лыжах для детей дошкольного и младшего школьного возраста 90

Куделин А.Б., Яковлев А.Н.

Научно-методическое обоснование аспектов отбора и ориентации в спорте 93

Легоньков С.В., Родин А.В.

Оценка эффективности выполнения прямого нападающего удара в игре у волейболистов 11-13 лет 97

Митюнин М.М., Дорохов Р.Н.

Подготовительные упражнения перед силовой тренировкой (разминка) 101

Ненашев Е.С., Муругова Л.В., Корниенкова Н.Н., Архипова М.В.

Место фитнеса в системе физической культуры 103

Платонова В.Г.

Поход выходного дня, как средство оздоровления учащихся 6 – 9 классов 107

Семененко В.С., Свистовский Ю.Г.

Особенности обучения детей гимнастическим упражнениям 111

Татарова С.Ю.

Игровые методы в оздоровлении студенчества 114

РАЗДЕЛ III «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ»

Барауля Н.Е., Строева И.В.

Организация учебно-тренировочного процесса в колледжах физической культуры 120

Богданов Н.Н., Медведев В.А. Физическая культура и спорт в жизни студентов Смоленского государственного университета	123
Губарев С.В. Методика развития специфических координационных способностей стрелков-спортсменов 13-15 лет	126
Губернаторов А., Завьялов Н. Динамика уровня физической подготовленности студентов университета за период обучения в вузе	129
Копунова Н.В. Исследование физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста	132
Миллер Я.В. Формирование физических способностей у начинающих таэквондистов различных соматических типов и вариантов развития	135
Перепекин В.А., Семенов М.М. Факторы, определяющие эффективность атак начинаемых вратарями в футболе	140
Пирог А.В., Гурская Л.А. Средства и методы совершенствования техники одновременных лыжных ходов	141
Самойлов А.Б. Сравнительный анализ эффективности методов тренировки точности ударов в разные зоны теннисной площадки у юных теннисистов 13-14 лет	144
Сапожников А.В. Показатели силовой подготовленности школьников 12-16 лет	148
Семенов М.М. Влияние температуры воздуха на результаты выполнения тестовых упражнений специальной физической подготовки футболистов	150
Семенов М.М. Факторы, определяющие уровень проявления качества выносливости квалифицированных футболистов	152
Сидоренко И.В. Этапные нормы физической подготовленности курсантов-спортсменов образовательных заведений МВД России	154
Строева И.В. Применение критерия Джонкира для определения достоверности изменения признака в трех выборочных совокупностях	156
Чернецов М.М., Сулимов А.А. Динамика результатов тестовых испытаний футболистов 7-8 лет	160
Хорунжий А.Н. Силовая подготовка выпускников средней школы	163
Чудин А.С. Физическая подготовка мальчиков 10 лет, занимающихся минифутболом	167
	249

Яковлев А.Н.

Организационно-методическое обеспечение отбора детей в секции базовых видов физкультурно-спортивной деятельности 170

Яковлев А.Н.

Методы образовательного обучения в сфере физической культуры 174

**РАЗДЕЛ IV «МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ЗДОРОВЬЯ»**

Васильева О. А.

Типовое строение щитовидной железы жителей г. Смоленска 181

Гричанова Т.Г.

Компонентный состав массы тела девушек, занимающихся фитнесом 184

Дехнич С. Н., Угненко Н. М., Гриценко О. Н.

Здоровье врачей формируется в студенческие годы 186

Дехнич С.Н. , Угненко Н.М., Зозуля Ю.Б.

Распространенность табакокурения среди будущих врачей 189

Дорохов Р.Н.

Вперед к прошлому при изучении суставов 192

Дорохов Р.Н.

К истории раскопок г. Танаис и его захоронений 196

Забродина Г.А.

Показатели вентиляционной функции легких у здоровых детей и подростков 200

Кобзева Л.Ф.

Различительные особенности в структуре движений лыжниц и лыжников при передвижении классическими ходами 205

**Кривицкая Е.И., Алоина О.С., Соловьева Л.А., Орешонкова Л.А.,
Максимова О.Г.**

Возрастная динамика силы и тонуса мышц правой конечности у детей дошкольного возраста 210

Легонькова Т.И., Аскерко Т.Г., Хавова Л.А.

Микронутриенты в клинической медицине 216

Николаев А.А.

Интенсивность восстановительных процессов, как показатель успешности адаптации начинающих пловцов 222

Сбитный С.Н.

Сравнение скорости протекания простой двигательной реакции студентов 16 – 18 лет различных специализаций 224

Солдатенков Ф.Н.

Негативное воздействие допинга на морфо-функциональные свойства организма человека (на примере анаболических стероидов) 228

Терещенко Ю.В.

Особенности злоупотребления анаболическими стероидами у лиц с зависимым поведением 231

Терюшова С.Н.

Влияние низкоинтенсивного лазерного излучения на биохимические показатели крови студентов, занимающихся спортивной борьбой 233

Чернова В.Н.

Адаптационные изменения костей кисти высококвалифицированных фехтовальщиков 237

Шашкевич И.К.

К вопросу о биохимическом контроле за функциональным состоянием лыжников-гонщиков 244